

# Espinacas con Garbanzos

Toplam 30 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~270 kcal

Açılış 8/10

Endülüs mutfağında nohut ve 1 spanak kimyonlu kışır sosta birleşip ekmeklik doyurucu bir yemek olur.

## Malzemeler

- 400 gr Haşlanmış nohut
- 400 gr Ispanak
- 2 diş Sarımsak
- 1 su bardağı Domates püresi
- 1 çay kaşığı Kimyon
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Paprika
- 2 yemek kaşığı Ekmek kırıntısı

## Yapılışı

1. Sarımsağı zeytinyağında 1 dakika çevirin.
2. Domates püresi, kimyon ve paprika ekleyip 5 dakika pişirin.
3. Nohudu sosa alıp 15 dakika ısıtın.
4. Ispanağı tavuğu ekleyin, tavada taşmasıyla söndükçe ilave edin.
5. Ispanağı 7 dakika çevirip ekmek kırıntısıyla servis edin.

### PÜF NOKTASI

Ispanağı 10 ki partide ekleyin; tavada söndükçe hacmi kontrol etmek daha kolay olur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Yanında kızarmış köy ekmeği koyarak servis edin.

## Alerjenler

Gluten